

針對孕期婦女, 即將懷孕和
正在哺乳的婦女以及不滿12
歲的孩子的食魚安全指導

不可食用

從麻州的小溪, 河, 湖,
及池塘 捕撈的淡水魚

可安全食用

在麻州的小溪, 河, 湖,
及池塘 放養的魚

可安全食用

數量衆多的鱈魚, 黑線鱈, 狹鱈

不可食用

從新本德福德港灣捕撈的龍蝦

不可食用

箭魚, 鯊魚, 大鰭魚,
瓦片魚, 和金槍魚排

不可食用

從麻州海灣捕撈的鮭魚

不可食用

從波士頓海灣捕撈的龍蝦,
比目魚, 軟殼蚌和雙殼貝

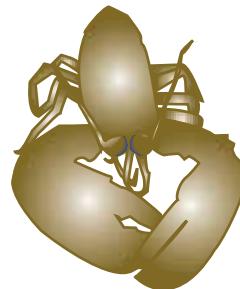
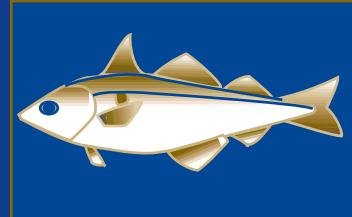
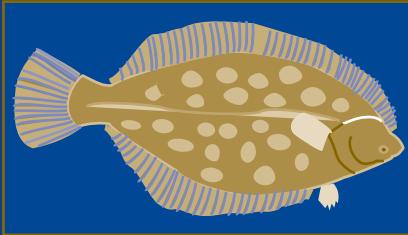
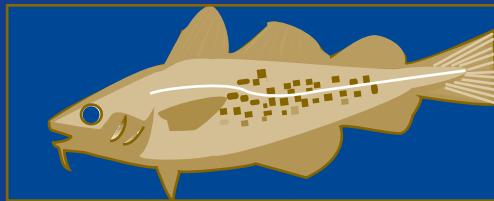
針對所有人的安全飲食指導

不可食用

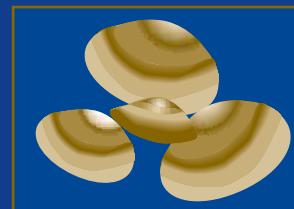
從新本德福德封閉區捕撈的魚和殼類

不可食用

龍蝦肝 (*Lobster Tomalley*)



如果您想瞭解食魚安全的更多情況,
請與下列地址聯繫:



麻塞諸塞州波士頓市
華盛頓街250 號, 7層
麻州環境健康中心
麻州公共健康部
郵遞區號: 02108

或與我們電話聯繫:
617-624-5757

也可以訪問我們的網站:
<http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm>

修訂於:
2004年6月16日
TRADITIONAL CHINESE

麻州食魚 安全指導



麻塞諸塞州公共健康部提請懷孕婦女注意
食用從麻州的小溪, 河, 湖, 池塘和一些海灣
水域捕撈的魚可能有危險。

我們建議懷孕婦女，哺乳婦女和有可能要懷孕的婦女不要食用任何淡水魚或從麻州的一些海灣水域捕獲的某些魚類和甲殼類。

12歲以下的兒童也同樣有危險，不要食用上述魚類。飲食多樣化，包括吃健康安全的魚，會讓你攝取充足營養，身體更加健康。

記住：魚對你有好處！
選擇安全的魚食用！

這份建議報告上列舉的魚和甲殼類有什麼不安全？

這些魚和甲殼類含有化學品，會傷害你和你的嬰兒的健康。報告不適用於湖和池塘放養的魚。

他們是什麼樣的化學品？

水銀和聚（多）氯聯苯（PCBs）是主要的污染物。水銀是環境中天然產生的金屬。但它也可能通過燃燒垃圾和燒煤釋放出來。一旦被排放到空氣中，水銀可以長距離地移動，落足於土壤和水域中。聚（多）氯聯苯是人造的化學品，自上世紀七十年代以來，就已被禁。但是，由於其廣泛應用，聚（多）氯聯苯仍留存在我們的環境中，侵蝕我們的食品。

化學品和金屬如何進入魚中的？

化學品和金屬是通過水污染和魚生存環境中的殘渣或沈澱物進入魚中的。大魚吃小魚，生物累積以這種方式開始。這就意味着化學品或金屬沈積在魚中。大的和老的魚沈積最多的化學品。

這些化學品是如何影響健康的？

胚胎，育嬰和兒童都受水銀的影響。少量水銀能損害胎兒的大腦，大量的水銀會對兒童的學習，思考，舉止，以及人生後期發展都有極大影響。在子宮中受過水銀影響的兒童會出現一些連他們的母親也沒有的症狀。同樣，聚（多）氯聯苯也影響胚胎，育嬰和兒童。

有沒有辦法在清洗和烹燒魚時去除化學品？



在做魚之前，刮去魚皮，去除脂肪物和黑肉。最好是煎魚，以便榨去更多的脂肪。但是，如果魚中含有水銀，則沒有辦法清除。水銀不能被切，洗或烹燒掉。

這些化學品能影響成人和大孩子嗎？

是的。成人和大孩子能在更高的層次上受到健康影響。這當中的有些化學品能影響人的記憶力或行爲舉止，能使你皮膚刺痛或感覺麻木。有些可能會造成肝臟問題和某些癌症。

我和我的家庭應該停止吃魚嗎？

不，絕不是。魚對你和你的家庭有好處。魚是攝取蛋白質的優良來源，魚的脂肪也很低。如果你要懷孕，正在孕期或哺乳期中，你或你的孩子不滿12歲，你可以每周安全食用12盎司這個建議報告上沒有提到的魚和甲殼，（大約一周兩餐）。除此之外，遵循此建議報告的安全飲食指導很重要。

我可以食用罐裝金槍魚嗎？

與“白”金槍相比（又稱長鰭金槍），罐裝淡鮪魚（廣東俗稱“白葡”）含水銀較少。你一周食用量應少於12盎司。很小的孩子，包括剛會走路的小孩，應少吃。

